أَشْهَدُ أَنْ لَّا إِلٰهَ إِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَا شَرِيْكَ لَهٗ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهٗ وَرَسُوْلُهٗ، أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ o بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ o اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ o الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ o مٰلِكِ يَوْمِ الدِّيْنِ o اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ o اِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيْمَ o صِرَاطَ الَّذِيْنَ اَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ ۙ غَيْرِ الْمَغْضُوْبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّآلِّيْنَ o

تَتَجَافٰى جُنُوْبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُوْنَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَّطَمَعًا وَّمِمَّا رَزَقْنٰهُمْ يُنْفِقُوْنَ o (السجدة:17)

ترجمہ اُن کے پہلو بستروں سے الگ ہو جاتے ہیں (جبکہ) وہ اپنے ربّ کو خوف اور طمع کی حالت میں پکار رہے ہوتے ہیں اور جو کچھ ہم نے ان کو عطا کیا وہ اُس میں سے خرچ کرتے ہیں۔

حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ ہمارے آقا حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے فرمایا: جس نے یہ دعا پڑھی خدا تعالیٰ اُسے اپنے پسندیدہ اوقات میں جگادے گا کہ **اَللّٰهُمَّ لَا تُؤَمِّنَّا مَكْرَكَ** اے اللہ! تو ہمیں اپنی تدبیر سے لاپرواہ نہ کرنا، **وَلَا تُنْسِنَا ذِكْرَكَ** اور ہمیں اپنا ذکر نہ بھلا دینا، **وَلَا تَهْتِكْ عَنَّا سِتْرَكَ** اور ہم سے اپنا پردہ نہ اُٹھانا، **وَلَا تَجْعَلْنَا مِنَ الْغَافِلِيْنَ** اور ہمیں غافل نہ بنانا، **اَللّٰهُمَّ ابْعَثْنَا فِيْ أَحَبِّ السَّاعَاتِ إِلَيْكَ حَتّٰى نَذْكُرَكَ فَتَذْكُرَنَا** اے اللہ! تو ہمیں اپنی محبوب ترین گھڑیوں میں بیدار کرنا تاکہ ہم تیرا ذکر کریں اور تو ہمارا ذکر کرے، **وَنَسْأَلُكَ فَتُعْطِيَنَا** اور ہم تجھ سے مانگیں اور تو ہمیں عطا کرے، **وَنَدْعُوكَ فَتَسْتَجِيْبَ لَنَا** اور ہم تیرے حضور دعا کریں تو تو اُسے قبول کرے، **وَنَسْتَغْفِرُكَ فَتَغْفِرَ لَنَا** اور ہم تجھ سے مغفرت مانگیں اور تو بخش دے۔

(الکتاب: السابع والعشرون من المشیخة البغدادیة لأبي طاهر السلفي 23\18 من حدیث أبي الحسن الطریثیثی)

حَضْرَتْ اَقْدَسْ مَسِیْح مَوْعُوْد (آپ پر سلامتی ہو) فرماتے ہیں:

میں نہیں سمجھتا کہ رات اور دن میں فرق ہی کیا ہے۔ صرف نور اور ظلمت کا فرق ہے سو وہ نور تو مصنوعی بھی بن سکتا ہے بلکہ رات میں تو یہ ایک برکت ہے۔ خدا نے بھی اپنے فیضان عطا کرنے کا وقت رات ہی رکھا ہے چنانچہ تہجد کا حکم رات کو ہے۔ رات میں دوسری طرفوں سے فراغت اور کش مکش سے بے فکری ہوتی ہے اچھی طرح دلجمعی سے کام ہو سکتا ہے رات کو مردہ کی طرح پڑے رہنا اور سونے سے کیا حاصل؟ (م3/111.112)

فرمایا: رات کے تین بجے تہجد کے واسطے خوب وقت ہوتا ہے۔ کوئی کیسا ہی ہو تین بجے اُٹھنے میں اُس کے لیے ہرج نہیں۔ (م4/283)

حَضْرَت خَلِیْفَۃُ الْمَسِیْح الثَّانی نَوَّرَ اللّٰہُ مَرْقَدَہٗ فرماتے ہیں:

قرآن کریم کہتا ہے کہ رات کا اُٹھنا نفس کو سیدھا کر دیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ رسول کریمؐ صحابہؓ کو فرماتے کہ خواہ تہجد دو رکعت ہی پڑھو مگر پڑھو ضرور۔ پھر حدیثوں سے یہ بھی ثابت ہے کہ رات کے آخری حصہ میں اللہ تعالیٰ قریب آجاتا ہے۔ اور بہت زیادہ دعائیں قبول کرتا ہے۔ اس لئے تہجد کا پڑھنا بہت ضروری اور بہت فائدہ مند ہے۔ (ا-ن 3/511)

فرمایا: سوال یہ ہے کہ تہجد پڑھنی تو ضرور چاہیئے مگر رات کو اُٹھیں کیونکر... اس کا ایک ادنٰی طریق... آج کل الارم والی گھڑیاں مل سکتی ہیں ان کے ذریعہ انسان جاگ سکتا ہے۔ مگر میرا تجربہ ہے کہ یہ کوئی ایسا مفید طریق نہیں ہے... ہاں ابتدائی حالت کے لئے یا کسی خاص ضرورت کے وقت مفید ہوتا ہے۔ میرے نزدیک وہ طریق جن سے رات کو اُٹھنے سے مدد مل سکتی ہے تیرہ ہیں۔ اگر کوئی شخص ان پر عمل کرے تو میں یقین رکھتا ہوں کہ اللہ تعالیٰ کے فضل سے اسے ضرور کامیابی ہوگی۔ شروع میں تو ہر کام میں مشکلات ہوتی ہیں مگر آخر کار ضرور ان کے ذریعہ کامیابی ہوگی۔ یہ سب باتیں جو میں بیان کروں گا وہ قرآن اور حدیث سے ہی اخذ کی ہوئی بیان کروں گا نہ کہ اپنی طرف سے۔ مگر یہ خدا تعالیٰ کا مجھ پر خاص فضل ہے کہ یہ باتیں مجھ پر ہی کھولی گئی ہیں۔ اور اوروں سے پوشیدہ رہی ہیں... **پہلا طریق یہ ہے** کہ اللہ تعالیٰ نے نیچر میں قاعدہ رکھا ہے کہ جس وقت میں کوئی چیز پیدا ہوئی ہو وہی وقت جب دوسری دفعہ آئے تو اس چیز میں پھر جوش پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کی مثالیں کثرت سے مل سکتی ہیں۔ مثلاً انسان کو جو بیماری بچپن میں ہوئی ہو وہی بیماری بڑھاپے میں جبکہ بچپن کی سی حالت ہو جاتی ہے عَود کر آتی ہے۔ یہی بات درختوں اور پرندوں میں پائی جاتی ہے۔ اس قاعدہ سے رات کو اٹھنے میں اس طرح مدد مل سکتی ہے کہ عشاء کی نماز پڑھنے کے بعد کچھ عرصہ ذکر کرلے۔ اس کا یہ فائدہ ہوگا کہ جتنا عرصہ وہ ذکر کرے گا صبح سے اتنا ہی قبل اس کی آنکھ ذکر کرنے کے لئے کھل جائے گی۔ **دوسرا طریق یہ ہے** کہ عشاء کی نماز پڑھ لینے کے بعد کسی سے کلام نہ کرے۔ رسول کریم ﷺ نے بھی عشاء کی نماز پڑھنے کے بعد کلام کرنے سے روکا ہے۔ گو یہ بھی ثابت ہے کہ بعض دفعہ آپ ﷺ کلام کرتے رہے ہیں۔ مگر عام طور پر آپ ﷺ نے منع فرمایا ہے۔ اس کا باعث یہ ہے کہ اگر عشاء کی نماز کے بعد باتیں شروع کردی جائیں گی تو انسان زیادہ جاگے گا اور صبح کو دیر کرکے اُٹھے گا۔ اور دوسرے یہ کہ اگر وہ باتیں دینی اور مذہبی نہ ہوں گی تو ان کی وجہ سے توجہ دین سے ہٹ جائے گی۔ اس لئے آنحضرت ﷺ نے فرمایا کہ عشاء کی نماز کے بعد بغیر کلام کئے سوجانا چاہیئے تاکہ دینی خیالات پر ہی آنکھ لگے اور سویرے کھل جائے۔ دفتر کے کام یا اور کوئی ضروری فعل عشاء کی نماز کے بعد منع نہیں۔ مگر یہ ضروری ہے کہ سونے سے پہلے ذکر کرلے۔ **تیسرا طریق یہ ہے** کہ جب کوئی عشاء کی نماز پڑھ کر آئے اور سونے لگے تو خواہ اس کا وضو ہی ہے تو بھی تازہ وضو کرکے چارپائی پر لیٹے اس کا اثر قلب پر پڑتا ہے اور اس سے خاص قسم کی نشاط پیدا ہوتی ہے اور جب کوئی تازہ وضو کی وجہ سے نشاط کی حالت میں سوئے گا تو وہ آنکھ کھلتے وقت بھی نشاط میں ہی ہوگا عام طور پر یہ دیکھا گیا ہے کہ اگر کوئی روتا سوئے تو وہ چیخ مار کر اٹھ بیٹھتا ہے اور اگر ہنستا سوئے تو اٹھتے وقت بھی اس کا چہرہ بشاش ہی ہوتا ہے اسی طرح جو وضو کرکے نشاط سے سوتا ہے وہ اٹھتا بھی نشاط سے ہی ہے اور اس طرح اس کو اٹھنے میں مدد ملتی ہے۔ **چوتھا طریق یہ ہے** کہ جب سونے لگے تو کوئی ذکر کرکے سوئے اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ رات کو ذکر کرنے کے لئے پھر اس کی آنکھ کھل جائے گی یہی وجہ ہے کہ آنحضرت ﷺ بھی سونے سے پہلے یہ ذکر کیا کرتے تھے آیت الکرسی پھر تینوں قُل ایک ایک دفعہ پڑھ کر اپنے ہاتھوں پر پھونکتے اور ہاتھ سارے جسم پر پھیرتے اور ایسا تین دفعہ کرتے تھے اور پھر دائیں طرف منہ کرکے یہ عبارت

پڑھتے ،اَللّٰھُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِيْ إِلَيْكَ وَوَجَّهْتُ وَجْهِيْ إِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِيْ إِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِيْ إِلَيْكَ لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَأَ إِلَّا إِلَيْكَ اٰمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِيْ أَنْزَلْتَ وَنَبِيِّکَ الَّذِيْ أَرْسَلْتَ (ترمذی کتاب الدعوات باب ماجاء فی الدعاء اذا اُوی الی فراشہ) اسی طرح ہر ایک مومن کو چاہیے اور پھر چارپائی پر لیٹ کر دل میں سُبْحَانَ اللّٰہِ وَبِحَمْدِہٖ سُبْحَانَ اللّٰہِ الْعَظِیمِ یا کوئی اور ذکر جاری رکھنا چاہیے حتی کہ اس حالت میں آنکھ لگ جائے کیونکہ جس حالت میں انسان سوتا ہے عام طور پر وہی حالت ساری رات اس پر گزرتی رہتی ہے اس لئے جو شخص تسبیح و تحمید کرتے سوئے گا گویا ساری رات اسی میں لگا رہے گا۔۔۔**پانچواں طریق** یہ ہے کہ سونے کے وقت کامل ارادہ کر لیا جائے کہ تہجد کے لئے ضرور اٹھوں گا انسان کے اندر خدا تعالیٰ نے یہ طاقت رکھی ہے کہ جب وہ زور سے اپنے نفس کو کوئی حکم کرتا ہے تو وہ تسلیم کر لیتا ہے اور یہ ایک ایسی بات ہے جس کو تمام دانا مانتے آئے ہیں پس تم سونے کے وقت پختہ ارادہ کر لو کہ تہجد کے وقت ضرور اٹھیں گے اس طرح کرنے میں گو تم سو جاؤ گے مگر تمہاری روح جاگتی رہے گی کہ مجھے حکم ملا ہے کہ فلاں وقت جگانا ہے اور عین وقت پر خود بخود تمہاری آنکھ کھل جائے گی۔**چھٹا طریق** ایسا ہے کہ جس کے کرنے کی میں صرف ایسے ہی شخص کو اجازت دیتا ہوں جو یہ دیکھتا ہو کہ میرا ایمان خوب مضبوط ہے اور وہ یہ کہ وتروں کو عشاء کی نماز کے ساتھ نہ پڑھے بلکہ تہجد کے وقت پڑھنے کے لئے رہنے دے عام طور پر یہ بات پائی جاتی ہے کہ انسان فرض کو خاص طور پر ادا کرتا ہے مگر نفل میں سستی کر جاتا ہے پس جب نفلوں کے ساتھ واجب مل جائے گا تو اس کی روح کبھی آرام نہ کرے گی جب تک کہ اس کو ادا نہ کرے اور اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ نفس سستی نہیں کرے گا لیکن اگر وتر پڑھے ہوئے ہوں اور تہجد کے وقت آنکھ کھل بھی جائے تو نفس کہہ دیتا ہے کہ وتر تو پڑھے ہوئے ہیں نفل نہ پڑھے تو نہ سہی مگر جب یہ خیال ہوگا کہ وتر بھی پڑھنے ہیں تو ضرور اٹھے گا اور جب اٹھے گا تو نفل بھی پڑھ لے گا لیکن جیسا کہ میں نے پہلے بتایا ہے اس کے لئے شرط ہے کہ ایمان بہت مضبوط ہو جب ایمان مضبوط ہوگا تو وتروں کے لئے ضرور اٹھے گا ورنہ وتروں کے پڑھنے سے بھی محروم رہے گا۔**ساتواں طریق** بھی انہیں لوگوں کے لئے ہے جو روحانیت میں بہت بڑھے ہوئے ہیں اور وہ یہ کہ عشاء کی نماز کے بعد نفل پڑھنے شروع کر دیں اور اتنی دیر تک پڑھیں کہ نماز میں ہی نیند آجائے اور اتنی نیند آئے کہ برداشت نہ کی جاسکے اس وقت سوئے باوجود اس کے کہ اس میں زیادہ وقت لگے گا مگر سویرے نیند کھل جائے گی یہ روحانی ورزش ہوتی ہے۔ **آٹھواں طریق** وہ ہے جس کا ہمارے صوفیاء میں رواج تھا میں نے اس کی ضرورت محسوس نہیں کی مگر ہے مفید۔ اور وہ یہ ہے کہ جن دنوں میں زیادہ نیند آئے اور وقت پر آنکھ نہ کھلے ان میں نرم بستر ہٹا دیا جائے۔**نواں طریق** یہ ہے کہ سونے سے کئی گھنٹے پہلے کھانا کھا لیا جائے یعنی مغرب سے پہلے یا مغرب کی نماز کے بعد فوراً بہت دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ انسان کی روح چست ہوتی ہے مگر جسم سست کر دیتا ہے جسم ایک طوق ہے جو روح کو چمٹا ہوا ہے جب یہ طوق بھاری ہو جائے تو پھر روح کو دبا لیتا ہے اس لئے سونے کے وقت معدہ پُر نہیں ہونا چاہیے کیونکہ اس کا اثر قلب پر بہت پڑتا ہے اور انسان کو سست کر دیتا ہے۔**دسواں طریق** یہ ہے کہ

جب انسان رات کو سوئے تو ایسی حالت میں نہ ہو کہ جنبی ہو یا اسے کوئی غلاظت لگی ہو بات یہ ہے کہ طہارت سے ملائکہ کا بہت بڑا تعلق ہوتا ہے اور وہ گندے انسان کے پاس نہیں آتے بلکہ دور ہٹ جاتے ہیں... **گیارہواں طریق** یہ ہے کہ بستر پاک وصاف ہو بہت لوگ اس بات کی پرواہ نہیں کرتے مگر یاد رکھنا چاہیے کہ بستر کی پاکیزگی روحانیت سے خاص تعلق رکھتی ہے اس لئے اس کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ **بارہواں طریق** ایسا ہے کہ عوام کو اس پر عمل کرنے کی وجہ سے نقصان پہنچ سکتا ہے ہاں خاص لوگوں کے لئے نقصان دہ نہیں اور وہ یہ کہ میاں وبیوی ایک بستر میں نہ سوئیں رسول کریم ﷺ سوتے تھے لیکن آپ ﷺ کی شان بہت بلند اور ارفع ہے آپ ﷺ پر اس کا کوئی اثر نہیں ہو سکتا تھا مگر دوسرے لوگوں کو احتیاط کرنی چاہیے بات یہ ہے کہ جسمانی شہوت کا اثر جتنا زیادہ ہو اسی قدر روحانیت کو بند کر دیتا ہے یہی وجہ ہے کہ شریعت (دین) نے کہا ہے کہ کھاؤ پیو مگر حد سے نہ بڑھو... **تیرھواں طریق** ایسا اعلیٰ ہے کہ جو نہ صرف تہجد کے لئے اٹھنے میں بہت بڑا ممد اور معاون ہے بلکہ اس پر عمل کرنے سے انسان بدیوں اور برائیوں سے بھی بچ جاتا ہے اور وہ یہ ہے کہ سونے سے پہلے دیکھنا چاہیے کہ ہمارے دل میں کسی کے متعلق کینہ یا بغض تو نہیں ہے اگر ہو تو اس کو دل سے نکال دینا چاہیے۔ اس کا نتیجہ یہ ہو گا کہ روح کے پاک ہونے کی وجہ سے تہجد کے لئے اٹھنے کی توفیق مل جائے گی خواہ اس قسم کے خیالات ان پر پھر قابو پا ہی لیں لیکن رات کو سونے سے پہلے ضرور نکال دینے چاہئیں اور دل کو بالکل خالی کر لینا چاہیے۔ (ا۔ن 3/511.512.513.514.515.516.517)

ہمارے پیارے اِمام سَیِّدُنا حَضرَت خَلِیْفَۃُ الْمَسِیحِ الْخَامِسْ اَیَّدَہُ اللہُ تَعَالٰی بِنَصْرِہِ الْعَزِیْز فرماتے ہیں:

فرض نمازوں کے علاوہ نفلی نمازوں کی طرف بھی توجہ دو... اکثریت تو نفلوں کی طرف توجہ کرتے ہیں... اپنی فرض نمازوں کا بھی اہتمام کریں اور نفلوں کا بھی اہتمام کریں۔ بجائے اس کے کہ دوستوں اور عزیزوں کے ساتھ رات گئے تک باتیں کرتے رہیں اور مجلسیں جماتے رہیں اور وقت پر نہ سوئیں۔ جس سے صبح اٹھنا مشکل ہو جائے۔ وقت پر سوئیں اور نوافل بھی پڑھیں تا کہ... حقیقی رنگ میں فائدہ اٹھا سکیں اور اللہ تعالیٰ کے رسولؐ اس بات کی ضمانت فرماتے ہیں کہ یہ باتیں پھر تمہیں جنت میں لے جانے والی ہوں گی۔ (خ۔م۔ر۔ فرمودہ 27 جولائی 2007ء)

اللہ تعالیٰ ہمیں تہجد پڑھنے اور اس کی برکات سے مستفیض ہونے کی توفیق عطا فرمائے۔ (آمین)

اَلْحَمْدُلِلّٰہِ نَحْمَدُہٗ وَنَسْتَعِیْنُہٗ وَنَسْتَغْفِرُہٗ وَنُؤْمِنُ بِہٖ وَنَتَوَکَّلُ عَلَیْہِ وَنَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنْ شُرُوْرِ اَنْفُسِنَا وَمِنْ سَیِّئَاتِ اَعْمَالِنَا مَنْ یَّھْدِہِ اللّٰہُ فَلَا مُضِلَّ لَہٗ وَمَنْ یُّضْلِلْہُ فَلَا ھَادِیَ لَہٗ وَنَشْھَدُ اَنْ لَّآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَنَشْھَدُ اَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُہٗ وَرَسُوْلُہٗ ○ عِبَادَ اللّٰہِ رَحِمَکُمُ اللّٰہُ اِنَّ اللّٰہَ یَاْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْاِحْسَانِ وَاِیْتَآءِ ذِی الْقُرْبٰی وَیَنْھٰی عَنِ الْفَحْشَآءِ وَالْمُنْکَرِ وَالْبَغْیِ یَعِظُکُمْ لَعَلَّکُمْ تَذَکَّرُوْنَ○ اُذْکُرُوا اللّٰہَ یَذْکُرْکُمْ وَادْعُوْہُ یَسْتَجِبْ لَکُمْ وَلَذِکْرُ اللّٰہِ اَکْبَرُ○